

親子 DE クッキング！ 春巻きアップルパイ

こどもの日にピッタリの、
兜のアップルパイをご紹介します

栄養士の
おすすめ
です。



《材料》 一人分

春巻き・・・1枚
りんごジャム・大1
小麦粉・・・小1
水・・・・・・小1
サラダ油・・・適量



① 折り紙のようにかぶとを
折ります。



② 春巻きのかぶとを
開き、りんごジャム
をいれます。



③ 水で溶いた小麦粉を
春巻きの兜の底辺にぬり、
ふたを閉じます。
(閉じた後に少し、押すと
よくつきます)



④ ラップを敷いた上にサラダ油を
引きます。春巻きのかぶとをラッ
プの上に置きます。兜をラップで
包んで、まんべんなく油がつくよ
うにします。



⑤ アルミホイルに
ならべ、トースター
で5分焼きます。

外はカリカリ
中はトロ〜リ

